



Main table containing the school lunch menu for July, organized by date (曜日) and month (月). It lists the main dish (主に体の組織をつくる), ingredients (主に体の調子を整える), and energy sources (主にエネルギーになる) for each meal, along with their respective energy and nutrient values.

千葉県教育研究会市川支会給食部会 公開研究発表会のお知らせ

1 日時 令和5年 8月3日(木)
受付: 13時00分 研究発表会: 13時15分から16時45分

2 場所 市川教育会館 多目的ホール

3 内容 ・各班経過報告
・研究発表 菅野小学校 栄養教諭 梅村順子
「魅力ある給食づくりをめざして～食材の製造工程・衛生管理・アレルギー対応等について見学し、情報提供を行う～」

・助言者市川市教育委員会 保健体育課 主幹 荻原子子
・講演 「近藤醸造における醤油醸造について」
講師 近藤醸造株式会社 (キッコーゴ) 代表取締役 近藤 寛氏

・講演 「食用油の基礎知識と安全性について」
講師 日清オイリオグループ株式会社
東京支店営業第3課 主務 志磨 保則氏

4 申し込み 参加希望の方は教頭までご連絡下さい。

(7月20日(木)締め切り)

6月1日(木)に家庭教育学級にて給食試食会が行われました。給食の目的についてや、給食室での衛生管理、味付けで気をつけている点、栄養価などについてお話をいただきました。味や量についてのアンケートでは多くの方から『ちょうどよい』との回答をいただきました。また、『レシピを知りたい』とのお声も多くありましたのでさっそく試食会や、今月13日に登場する【めかたま汁】のレシピを紹介します。ぜひご家庭でも給食の味を楽しんでください!



- ★食事の前は石けんできれいに手をあらいましょう。
★食材料の都合により、献立を変更することがあります。
★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、次の人が気持ちよく使えるようにして持ってきてきましょう。

Table titled '栄養価の月平均値' (Average monthly nutrient values) showing energy, protein, fat, and carbohydrate equivalents.



【めかたま汁】

- 《材料》4人分
・乾燥きざみめかぶ 大さじ1(3g)
・卵 2個
・小松菜 1/4袋(50g)
・人参 1/3本(40g)
・玉ねぎ 小1/2個(90g)
・だし汁 500cc
・塩 小さじ1/2
・しょうゆ 大さじ1/2
・片栗粉+水 各大さじ2

大きなスーパーやネット通販で購入できます。戻し方はパッケージを見てください。

給食はかつお節・さば節の混合だしです。

《作り方》

- ①卵は割りほぐし、めかぶは固めに戻しておく。
②小松菜は1.5cm幅に切り、さっとゆで、水にとって冷まし、水を切る。
③人参は千切り、玉ねぎはうすいスライスに切る。
④だし汁に③の人参・玉ねぎを入れ煮る。
⑤人参と玉ねぎが煮えたら塩・しょうゆで味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑥①の卵とめかぶを混ぜ、⑤に流し入れる。
⑦卵がふんわり固まったら、②の小松菜を加え完成。